

«Ценности здорового образа жизни. Как формировать навыки у воспитанников Центра «Аистёнок»

Иванова Н.М социальный педагог.,

Чудзина К.Д., воспитатель высшей

квалификационной категории

Как научить ребенка ценить свое здоровье, дорожить своей жизнью, быть успешным во взрослой жизни? В последние годы наблюдается огромный интерес к проблеме индивидуального здоровья человека, что подтверждается большим количеством исследований ведущих ученых России и мира (И.А. Аршавский, Н.Г. Веселов, Н.П. Дубинин и др).

Для воспитанников, оставшихся без попечения родителей, этот вопрос особенно актуален, ведь зачастую ребята попадают в учреждения социального сопровождения вследствие асоциального и аморального поведения родителей. Жизненный опыт, который получает ребенок в такой семье, приводит его к вредным привычкам.

Поэтому работа по формированию навыков здорового образа жизни (далее ЗОЖ) воспитанников в системе социально-педагогической деятельности занимает центральное место.

Для изучения установок на ЗОЖ воспитанников Центра «Аистёнок» с первых дней поступления проводится диагностика:

Анкетирование «Отношение к своему здоровью». Автор Тихомиров С.В., которая чаще всего устанавливает ориентирование на материальные блага, друзей, любовь, досуг, но не свое здоровье.

Учитывая эти факторы и состояние здоровья детей, поступающих в центр, мы пришли к необходимости применения эффективных методов и приемов для формирования у воспитанников центра установок на ЗОЖ.

Общеразвивающая рабочая программа «Формирования здорового образа жизни воспитанников Центра «Аистёнок», которая адаптирована к нашим условиям и реализуется второй год стала средством решения обозначенной проблемы формирования отрицательного отношения, как к социально-психологическому явлению, к вредным привычкам.

В рамках программы решались задачи связанные с выявлением

-проблем состояния здоровья на основе данных медицинской службы, результатов анкетирования;

- воспитание сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;

- формирование у детей основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;

- пропаганда здорового образа жизни, как важнейшей социальной ценности;

- изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение;

- знакомство детей с негативными последствиями различных видов зависимостей, влияющих на растущий организм;

- повышение уровня санитарно-гигиенических навыков, правовых знаний, касающихся ответственности воспитанников за хранение, распространение и применение наркотических и психотропных веществ.

Процесс реализации программы является особенным, так как все мероприятия проводятся с детьми, имеющими трудности в обучении с большими пробелами в знаниях, поэтому введено много игровых элементов, ролевых игр, экскурсий, конкурсов, акций, квестов, творческих проектов.

Занятия с детьми проводятся постоянно с перспективой достигнуть следующих результатов:

- повышение уровня мотивации детей к сохранению здоровья;

- освоения воспитанниками эталонов здорового поведения

- стремление заботиться о своем здоровье

- снижение процента курящих воспитанников;

- снижение процента травматизма;

- повышение уровня санитарно-гигиенических навыков.

Приведем примеры некоторых мероприятий из перечня программы:

- Ежемесячные Дни здоровья с организацией встреч с известными спортсменами и писателями, инспекторами ПДН ОП Центральный МВД России, с юристами, адвокатами, судьями в День правового просвещения, со специалистами медицинской службы, студентами старших курсов медицинских колледжей города Челябинска, проведение мастер-классов из цикла «Твое здоровье-в твоих руках»;

- Организация участия воспитанников в Межведомственных профилактических акциях «Подросток», «Дети улиц», «Я и Закон», «Защита», «За здоровый образ жизни»;
- Обеспечение занятости воспитанников в объединениях дополнительного образования «Театр Юных сорванцов», «Домашний мастер», «Стильные штучки», «Спорт-мой друг»;
- Организация участия воспитанников в проектах «Родители за мир без преступности, насилия, наркотиков», г. Москва (онлайн занятия), «Пазл. Программирование», Санкт-Петербург(онлайн занятия), «Наставничество» Благотворительного фонда «2020» города Челябинска, «Я-гражданин России»(еженедельные занятия из цикла «Разговор о главном» гражданско-патриотической направленности в формате встреч в музеях города Челябинска, встреч с наставниками из ГУФСИН по Челябинской области и участников СВО из Исетского имени Ермака Казачьего полка, виртуальных путешествий по музеям России, познавательных часов из цикла «Дни воинской славы России», акций «Письмо солдату», «Окопная свеча», Добрые письма солдату»;
- Семейные познавательные часы здоровья «Как ухаживать за своим здоровьем: зубами, кожей, глазами, губами?», «Защитные силы организма», «Как правильно питаться», «Составь режим дня для себя», «О вреде алкоголя, табака», «Из чего состоит здоровье?», «Как уберечь себя от травм?», «Секреты здоровья», «Гигиена жилища. Это важно?!», «Коварная сигарета», «Мир без вредных привычек»;
- Занятия у педагога- психолога: тренинг «Сделай свой выбор», «Что такое ответственность? «Как сказать: «Нет»?» (тренинг), «Что такое буллинг?», «Свобода. Для чего?», Как преодолеть негативные эмоции, гнев?», «Как подружиться с другими людьми», «Что такое чувство меры», «Я выбираю жизнь»;
- Участие воспитанников в смотре- конкурсе детского самоуправления «Самый, Самая, Самые...», оформлении летописи семейной группы «День за днем», оформлении детского портфолио «Это мой труд».
- Ключевые творческие дела, своего рода дни открытых дверей «Пока все дома», которые являются системообразующим видом деятельности на протяжении многих лет, краткосрочные проекты каждой семейной группы. Приведем примеры таких дел за последние 10 лет:
«Вот и стали мы на год взрослей»,

«Осенний лабиринт», «Человек-венец природы», «Осенний марафон», «Уральские самоцветы», «В Урале – Русь отражена», «Спаси и сохрани природу», «Малахитовая шкатулка», «С чего начинается Родина», «Праздник русской березки», «Хозяин Земли – Человек». «Город мастеров», «Где родился, там и пригодился», «Друзья прекрасен наш союз», «В человеке должно быть все прекрасно», «Цветик-семицветик», «Путешествие в будущее», «Отечество славлю», «Салют Победа!», «Песня, одетая в шинель», «В старину бывало», «Как у наших у ворот», «Зеркало красоты», «Дорогие мои старики», «День пожилого человека», «Бизнес – игра», «Игра – путешествие «Знай и люби город Челябинск», «Зеркало красоты», «В стране рыцарей спорта», «Фестиваль спорта, красоты и здоровья», «Посвящение в школьное братство», «Одиссея разума», «Семья», «Мисс – очарование», «Шарман – шоу». Многие из них стали в Центре «Аистёнок» традиционными.

В качестве контрольных методик отслеживания промежуточных результатов реализации общеразвивающей программы мы использовали внешние и результативные показатели.

Анализируя эти результаты на сегодня мы отмечаем отсутствие самовольных уходов воспитанников, сняты с учета в инспекции по делам несовершеннолетних воспитанников и городском детском наркологическом диспансере те из них, кто был поставлен на учет до зачисления в Центр «Аистёнок», все воспитанники освоили образовательные программы на базовом уровне и выше базового уровня.

Снизился процент воспитанников, имеющих вредную привычку курения с 35% до 20%.

Повысился уровень воспитанности и сформированности санитарно-гигиенических навыков воспитанников, оцениваемый на основе программы экспертизы, разработанной творческим советом Центра «Аистёнок».

Анкетирование по изучению отношения воспитанников к своему здоровью показало:

- повышение уровня мотивации детей к сохранению здоровья;
- осведомленность воспитанников об эталонах здорового поведения;
- интерес к приемам, которые способствуют укреплению здоровья, что подтверждает стремление заботиться о своем здоровье.

Данная программа рассчитана на 3 года. Результаты промежуточной диагностики указывают на правильность выбранного пути в решении поставленных задач.

Литература:

Формирование здорового образа жизни. /авт-сост. Т.М. Магамедова, Л.Н. Канищева,-Волгоград: Учитель,2007.

Шилова Т.А. Диагностика психолого-социальной дезадаптации детей и подростков. -М.: Айрис-пресс,2005